

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月31日(月)		8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4日(金)		
朝食	★ごはん150g	豚肉と卵白のトマト炒め	★ごはん150g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん150g	鶏肉のカレー煮	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	菜の花と牛肉の煮物	
	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	中華つま煮	麦	麩の玉子とし	麦	ソナめっさり煮	麦	
	春雨のピーナツ和え	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	大根とツナの炒め物	麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	206kcal	460kcal	149kcal	422kcal	140kcal	406kcal	177kcal	445kcal	213kcal	467kcal	
たんぱく質	10.1g	15.2g	12.6g	18.9g	8.7g	14.5g	6.5g	12.5g	9.6g	14.7g	
脂質	8.5g	9.3g	5.0g	6.7g	6.2g	7.8g	10.4g	12.0g	13.8g	14.6g	
炭水化物	22.0g	76.4g	15.5g	71.3g	13.8g	67.7g	13.8g	68.9g	12.4g	66.8g	
ナトリウム	740mg	888mg	642mg	868mg	721mg	948mg	792mg	1021mg	568mg	716mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	1.6g	2.2g	1.8g	2.4g	2.0g	2.6g	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	焼肉塩炒め	★ごはん150g	ホッケの酒粕焼	★ごはん150g	鶏のいそべ焼	★ごはん150g	赤魚のごま焼	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	かぶのスープ煮	麦	インゲンソテー	麦	ミックソテー	麦	きのこソテー	麦	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	切干と挽肉のオニオン炒め	麦	ひとしごがも煮	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	
	若芽としらすのおひたし	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	菜の花としめじの和え物	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	
★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	211kcal	467kcal	248kcal	502kcal	191kcal	452kcal	267kcal	531kcal	195kcal	451kcal	
たんぱく質	16.6g	21.7g	11.6g	16.7g	17.1g	22.5g	19.8g	25.5g	18.1g	23.2g	
脂質	10.9g	11.7g	16.9g	17.7g	6.5g	7.5g	16.0g	16.9g	8.6g	9.4g	
炭水化物	10.4g	65.3g	12.3g	66.5g	12.9g	68.0g	9.5g	65.6g	12.1g	66.8g	
ナトリウム	662mg	890mg	712mg	860mg	606mg	834mg	680mg	907mg	864mg	1092mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.8g	2.2g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	2.2g	2.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g	鶏のスタミナ醤油焼き	★ごはん150g	マーボ豆腐	★ごはん150g	メンチカツ	★ごはん150g	白身魚の西京焼	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	塩ゆであスパラ	麦	ネギ味噌炒め	麦	平さやいんげん	麦	ヒーマンソテー	麦	枝豆とかにかまの煮物	麦	
	白菜の煮ひたし	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	五色煮豆	麦	牛肉の辛煮	麦	カリフラワーの旨酢漬	麦	
	野菜サラダ	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	
★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	212kcal	474kcal	233kcal	489kcal	286kcal	543kcal	179kcal	435kcal	203kcal	465kcal	
たんぱく質	15.4g	21.0g	15.7g	20.8g	13.6g	18.8g	12.9g	18.1g	13.7g	19.4g	
脂質	13.4g	14.3g	9.7g	10.5g	14.7g	15.5g	6.3g	7.0g	9.9g	10.8g	
炭水化物	7.0g	62.7g	20.1g	74.8g	24.5g	79.7g	16.1g	71.0g	17.6g	73.3g	
ナトリウム	539mg	785mg	866mg	1094mg	703mg	950mg	617mg	764mg	767mg	993mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	2.2g	2.8g	1.8g	2.4g	1.6g	1.9g	2.0g	2.5g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	629kcal	1401kcal	630kcal	1413kcal	617kcal	1401kcal	623kcal	1411kcal	611kcal	1383kcal
	たんぱく質	42.1g	57.9g	39.9g	56.4g	39.4g	55.8g	39.2g	56.1g	41.4g	57.3g
	脂質	32.8g	35.3g	31.6g	34.9g	27.4g	30.8g	32.7g	35.9g	32.3g	34.8g
	炭水化物	39.4g	204.4g	47.9g	212.6g	50.2g	215.4g	39.4g	205.5g	42.1g	206.9g
ナトリウム	1941mg	2563mg	2220mg	2822mg	2030mg	2732mg	2089mg	2692mg	2199mg	2801mg	
食塩相当量	5.0g	6.6g	5.6g	7.2g	5.1g	6.9g	5.3g	6.8g	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1608kcal	827kcal	1610kcal	818kcal	1602kcal	821kcal	1609kcal	818kcal	1590kcal
	たんぱく質	48.2g	64.0g	47.6g	64.1g	46.8g	63.2g	46.1g	63.0g	47.5g	63.4g
	脂質	39.9g	42.4g	38.6g	41.9g	34.4g	37.8g	39.7g	42.9g	39.4g	41.9g
	炭水化物	71.3g	236.3g	75.7g	240.4g	79.1g	244.3g	68.3g	234.4g	74.0g	238.8g
	ナトリウム	2015mg	2637mg	2296mg	2898mg	2107mg	2809mg	2163mg	2766mg	2273mg	2875mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	5.8g	7.4g	5.3g	7.1g	5.5g	7.0g	5.8g	7.3g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

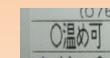
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

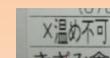


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月31日(月)		8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 春雨のピーナツ和え		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 中華つま煮 大根とツナの炒め物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とし 大根とごぼうの甘辛煮		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 ソナめっさり煮 白菜と昆布のナムル		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	206kcal	399kcal	149kcal	342kcal	140kcal	333kcal	177kcal	370kcal	213kcal	406kcal
	たんぱく質	10.1g	13.4g	12.6g	15.9g	8.7g	12.0g	6.5g	9.8g	9.6g	12.9g
	脂質	8.5g	9.0g	5.0g	5.5g	6.2g	6.7g	10.4g	10.9g	13.8g	14.3g
炭水化物	22.0g	63.9g	15.5g	57.4g	13.8g	54.7g	13.8g	55.7g	12.4g	54.3g	
ナトリウム	740mg	741mg	642mg	643mg	721mg	722mg	792mg	793mg	568mg	569mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g サワラのバジルオーリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 赤魚のごま焼 きのこソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	211kcal	404kcal	248kcal	441kcal	191kcal	384kcal	267kcal	460kcal	195kcal	388kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	11.6g	14.9g	17.1g	20.4g	19.8g	23.1g	18.1g	21.4g
	脂質	10.9g	11.4g	16.9g	17.4g	6.5g	7.0g	16.0g	16.5g	8.6g	9.1g
炭水化物	10.4g	52.3g	12.3g	54.2g	12.9g	54.8g	9.5g	51.4g	12.1g	54.0g	
ナトリウム	662mg	663mg	712mg	713mg	606mg	607mg	680mg	681mg	864mg	865mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩ゆであスパ 白菜の煮ひたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん120g メンチカツ 平さやいんげん 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ヒーマンソテー 牛肉の辛煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 カリフラワーの旨酢漬		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	212kcal	405kcal	233kcal	426kcal	286kcal	479kcal	179kcal	372kcal	203kcal	396kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	15.7g	19.0g	13.6g	16.9g	12.9g	16.2g	13.7g	17.0g
	脂質	13.4g	13.9g	9.7g	10.2g	14.7g	15.2g	6.3g	6.8g	9.9g	10.4g
炭水化物	7.0g	48.9g	20.1g	62.0g	24.5g	66.4g	16.1g	58.0g	17.6g	59.5g	
ナトリウム	539mg	540mg	866mg	867mg	703mg	704mg	617mg	618mg	767mg	768mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	629kcal	1208kcal	630kcal	1209kcal	617kcal	1196kcal	623kcal	1202kcal	611kcal	1190kcal
	たんぱく質	42.1g	52.0g	39.9g	49.8g	39.4g	49.3g	39.2g	49.1g	41.4g	51.3g
	脂質	32.8g	34.3g	31.6g	33.1g	27.4g	28.9g	32.7g	34.2g	32.3g	33.8g
	炭水化物	39.4g	165.1g	47.9g	173.6g	50.2g	175.9g	39.4g	165.1g	42.1g	167.8g
ナトリウム	1941mg	1944mg	2220mg	2223mg	2030mg	2033mg	2089mg	2092mg	2199mg	2202mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	5.6g	5.6g	5.1g	5.1g	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	827kcal	1406kcal	818kcal	1397kcal	821kcal	1400kcal	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	47.6g	57.5g	46.8g	56.7g	46.1g	56.0g	47.5g	57.4g
	脂質	39.9g	41.4g	38.6g	40.1g	34.4g	35.9g	39.7g	41.2g	39.4g	40.9g
	炭水化物	71.3g	197.0g	75.7g	201.4g	79.1g	204.8g	68.3g	194.0g	74.0g	199.7g
	ナトリウム	2015mg	2018mg	2296mg	2299mg	2107mg	2110mg	2163mg	2166mg	2273mg	2276mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.8g	5.8g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	5.8g	5.8g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月31日(月)		8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4日(金)		
朝食	★ごはん150g かんもときの旨み煮 さつま芋の甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g 肉団子の日酢煮 竹輪の五色きんぴら 白菜と昆布のナムル		★ごはん150g 寄せ豆腐のうずあん 里芋のおろし揚げ出し マリーネサラダ		★ごはん150g 鶏肉のチゲラス煮込み 中華うま煮炒め ポテトビーンズサラダ		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮ひたし ジャガ芋きんぴら コールスローサラダ		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	186kcal	429kcal	228kcal	471kcal	279kcal	522kcal	274kcal	517kcal	220kcal	463kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	8.7g	12.8g	6.2g	10.3g	9.3g	13.4g	3.7g	7.8g
	脂質	4.8g	5.4g	10.3g	10.9g	17.7g	18.3g	15.7g	16.3g	13.1g	13.7g
	炭水化物	30.4g	83.2g	24.9g	77.7g	23.5g	76.3g	24.2g	77.0g	21.5g	74.3g
	ナトリウム	631mg	632mg	737mg	738mg	790mg	791mg	628mg	629mg	461mg	462mg
	カリウム	497mg	558mg	424mg	485mg	391mg	452mg	396mg	457mg	415mg	476mg
	リン	111mg	176mg	138mg	203mg	89mg	154mg	132mg	197mg	70mg	135mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g 肉丼の具 パスタのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g フリの塩焼 人参シャトー 南瓜の玉米煮 人参と春雨のサラダ		★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み 平さやいんげん 切干大根煮 玉子スハサラダ		★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 野菜炒め マカロニサラダ		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	390kcal	633kcal	426kcal	669kcal	311kcal	554kcal	274kcal	517kcal	407kcal	650kcal
	たんぱく質	11.1g	15.2g	11.9g	16.0g	13.0g	17.1g	6.3g	10.4g	11.3g	15.4g
	脂質	26.1g	26.7g	25.8g	26.4g	13.3g	13.9g	15.1g	15.7g	26.9g	27.5g
	炭水化物	28.8g	81.6g	37.3g	90.1g	34.4g	87.2g	26.4g	79.2g	29.0g	81.8g
	ナトリウム	805mg	806mg	819mg	820mg	657mg	658mg	863mg	864mg	707mg	708mg
	カリウム	623mg	684mg	526mg	587mg	591mg	652mg	298mg	359mg	404mg	465mg
	リン	166mg	231mg	182mg	247mg	123mg	188mg	98mg	163mg	131mg	196mg
	食塩相当量	2.0g	2.1g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶) 15g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー 揚げナスの煮物 明太ポテトサラダ		◎みかん(缶) 15g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 揚げでアスパラ 野菜のトマト煮 春雨フルーツサラダ		◎ハイナッブル(缶) 15g ★ごはん150g マーボナス 白菜と厚揚げのとろみ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え		◎黄桃(缶) 15g ★ごはん150g 鱈の竜田揚げ コーンソテー じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根なます		◎みかん(缶) 15g ★ごはん150g シフォンカレーのルネ 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	397kcal	640kcal	338kcal	581kcal	368kcal	611kcal	416kcal	659kcal	347kcal	590kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	9.8g	13.9g	9.2g	13.3g	15.7g	19.8g	11.8g	15.9g
	脂質	24.5g	25.1g	21.4g	22.0g	25.1g	25.7g	26.2g	26.8g	23.4g	24.0g
	炭水化物	32.1g	84.9g	24.9g	77.7g	27.6g	80.4g	27.5g	80.3g	19.6g	72.4g
	ナトリウム	658mg	659mg	584mg	585mg	631mg	632mg	650mg	651mg	857mg	858mg
	カリウム	550mg	611mg	403mg	464mg	528mg	589mg	569mg	630mg	484mg	545mg
	リン	175mg	240mg	104mg	169mg	142mg	207mg	213mg	278mg	181mg	246mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	973kcal	1702kcal	992kcal	1721kcal	958kcal	1687kcal	964kcal	1693kcal	974kcal	1703kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	30.4g	42.7g	28.4g	40.7g	31.3g	43.6g	26.8g	39.1g
	脂質	55.4g	57.2g	57.5g	59.3g	56.1g	57.9g	57.0g	58.8g	63.4g	65.2g
	炭水化物	91.3g	249.7g	87.1g	245.5g	85.5g	243.9g	78.1g	236.5g	70.1g	228.5g
	ナトリウム	2094mg	2097mg	2140mg	2143mg	2078mg	2081mg	2141mg	2144mg	2025mg	2028mg
	カリウム	1670mg	1853mg	1353mg	1536mg	1510mg	1693mg	1263mg	1446mg	1303mg	1486mg
	リン	452mg	647mg	424mg	619mg	354mg	549mg	443mg	638mg	382mg	577mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g
	合計	エネルギー	1037kcal	1766kcal	1040kcal	1769kcal	1021kcal	1750kcal	1028kcal	1757kcal	1022kcal
たんぱく質		29.1g	41.4g	30.8g	43.1g	28.7g	41.0g	31.7g	44.0g	27.2g	39.5g
脂質		55.5g	57.3g	57.6g	59.4g	56.2g	58.0g	57.1g	58.9g	63.5g	65.3g
炭水化物		106.8g	265.2g	98.6g	257.0g	100.7g	259.1g	93.6g	252.0g	81.6g	240.0g
ナトリウム		2097mg	2100mg	2143mg	2146mg	2079mg	2082mg	2144mg	2147mg	2028mg	2031mg
カリウム		1730mg	1913mg	1409mg	1592mg	1567mg	1750mg	1323mg	1506mg	1359mg	1542mg
リン		459mg	654mg	430mg	625mg	357mg	552mg	450mg	645mg	388mg	583mg
食塩相当量		5.3g	5.4g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

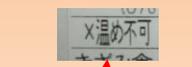


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
 注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	7月31日(月)		8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4日(金)	
朝食	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵
	豆腐ステーキ	卵	大豆とキャベツのスープ煮	卵	白菜とがんじもの煮物	卵	干草焼き	卵	鶏肉とジャガイモの揚煮	卵
	カリフラワーの煮物	卵	白菜の中華そぼろ煮	卵	鶏肉の青じそ南蛮	卵	五色煮豆	卵	きんぴら	卵
	鶏肉とオクラの中華風	卵	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵	コンニャクの辛味炒め	卵	大根のマヨネーズ和え	卵	菜の花ときのこの酢味噌和え	卵
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵
えび団子の炊き合せ	卵	鶏肉とれんこんの照り煮	卵	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	卵	赤魚のおろし煮	卵	ポークシシジャー	卵	
大豆と椎茸の煮物	卵	塩ゆでアスパラ	卵	牛肉とひじきの炒め煮	卵	鶏肉と春雨の中華煮	卵	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵	
ハムと春雨のサラダ	卵	豚すき	卵	キャベツとベーコンの和え物	卵	蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵		卵	
切干と人参のハリハリ	卵		卵		卵		卵		卵	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	
豚肉とキャベツの塩おかつ	卵	揚げ豆腐の焼肉あん	卵	照焼チキン	卵	肉丼の具	卵	サワラのバジルオリーブ焼	卵	
竹輪のごま炒め	卵	ナスの油炒め	卵	オクラのペペロンチーノ	卵	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	卵	平さやいんげん	卵	
青菜のわさび和え	卵	野菜のピーナッツ和え	卵	カリフラワーの塩炒め	卵	マリネサラダ	卵	フロッコリーの煮物	卵	
	卵		卵		卵		卵		卵	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	
豚肉とキャベツの塩おかつ	卵	揚げ豆腐の焼肉あん	卵	照焼チキン	卵	肉丼の具	卵	サワラのバジルオリーブ焼	卵	
竹輪のごま炒め	卵	ナスの油炒め	卵	オクラのペペロンチーノ	卵	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	卵	平さやいんげん	卵	
青菜のわさび和え	卵	野菜のピーナッツ和え	卵	カリフラワーの塩炒め	卵	マリネサラダ	卵	フロッコリーの煮物	卵	
	卵		卵		卵		卵		卵	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
合計		合計		合計		合計		合計		
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	

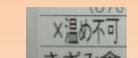
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用の場合は事前にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます
- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印




- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

	7月31日(月)		8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4日(金)	
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	麩と野菜の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもと白菜の煮物	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦
	パスタのクリーム煮	乳麦	白菜のとろみ煮	麦	三色炒め煮	麦落	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ひじきの五目煮	麦
	なすの中華風南蛮漬け	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	大根の甘酢漬け	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	赤魚の磯辺焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	肉じゃが	麦	ブリのごま焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦
	ピーマンのおかか和え		ひじきと大豆の煮物	麦	白菜と若芽の煮物	麦	人参のきな粉和え	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦
	ネギ味噌炒め	麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦
	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦								
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	ハニーマスタードチキン		ほっけみりん焼	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	中華丼の具	麦え
	ミックスソテー	乳麦	平さやいんげん	麦	ツナあっさり煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	里芋のおろし煮	麦
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	マカロニサラダ	卵乳麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	大根なます	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

	7月31日(月)		8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4日(金)							
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	麩と野菜の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんと白菜の煮物	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦						
	パスタのクリーム煮	乳麦	白菜のとりみ煮	麦	三色炒め煮	麦落	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ひじきの五目煮	麦						
	なすの中華風南蛮漬け	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	大根の甘酢漬け	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	122kcal	281kcal	エネルギー	114kcal	273kcal				
蛋白質	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	4.0g	7.7g	
脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	6.7g	7.4g	
炭水化物	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	10.3g	43.3g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物	10.3g	43.3g	
ナトリウム	ナトリウム	491mg	931mg	ナトリウム	689mg	1129mg	ナトリウム	968mg	1408mg	ナトリウム	546mg	986mg	ナトリウム	584mg	1024mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	赤魚の磯辺焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	肉じゃが	麦	ブリのごま焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦						
	ピーマンのおかか和え		ひじきと大豆の煮物	麦	白菜と若芽の煮物	麦	人参のきな粉和え	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦						
	ネギ味噌炒め	麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦か	春雨とツナのサラダ	卵乳麦						
	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦														
栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
エネルギー	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	210kcal	369kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	345kcal	504kcal	
蛋白質	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	11.2g	14.9g	
脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	21.1g	21.8g	
炭水化物	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	28.5g	61.5g	炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	26.9g	59.9g	
ナトリウム	ナトリウム	683mg	1123mg	ナトリウム	1008mg	1448mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	916mg	1356mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	ハニーマスタードチキン		ほっけみりん焼	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	中華丼の具	麦え						
	ミックスソテー	乳麦	平さやいんげん		ツナあっさり煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	里芋のおろし煮	麦						
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	マカロニサラダ	卵乳麦	オクラのボン酢ジュレ和え	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か						
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦														
栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
エネルギー	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	
蛋白質	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	12.7g	16.4g	
脂質	脂質	17.0g	17.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	8.3g	9.0g	
炭水化物	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	21.7g	54.7g	
ナトリウム	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	988mg	1428mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	646kcal	1123kcal	エネルギー	680kcal	1157kcal	エネルギー	675kcal	1152kcal
	蛋白質	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	27.9g	39.0g
	脂質	脂質	33.9g	36.0g	脂質	31.3g	33.4g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	38.6g	40.7g	脂質	36.1g	38.2g
	炭水化物	炭水化物	47.8g	146.8g	炭水化物	55.8g	154.8g	炭水化物	61.0g	160.0g	炭水化物	44.4g	143.4g	炭水化物	58.9g	157.9g
	ナトリウム	ナトリウム	1991mg	3311mg	ナトリウム	2512mg	3832mg	ナトリウム	2562mg	3882mg	ナトリウム	2153mg	3473mg	ナトリウム	2488mg	3808mg
塩分	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.3g	9.6g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- 冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

	7月31日(月)			8月1日(火)			8月2日(水)			8月3日(木)			8月4日(金)			
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦		がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		
	一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦			
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g
	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	10.7g	49.1g
	ナトリウム	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	448mg	971mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦			
ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦			
えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦			
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦			
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		
	白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		
	大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		
	白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		
大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦			
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦			
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		
	白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		
	大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		
	白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		
大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦			
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦			
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal
	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.0g	10.8g
	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	21.8g	60.2g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.1g	62.5g
	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	764mg	1287mg	ナトリウム	735mg	1258mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	626mg	1149mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦			
白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦			
大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦			
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦			
合	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal
	蛋白質	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	17.9g	29.3g
	脂質	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g
	炭水化物	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	58.7g	173.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	2048mg	3617mg	ナトリウム	1872mg	3441mg	ナトリウム	2180mg	3749mg	ナトリウム	1849mg	3418mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦			
白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦			
大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦			
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦			
計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

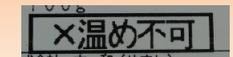
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります